

نوشیدنی های گرم چطور به درمان سرماخوردگی کمک می کنند؟

1 دی 1403

در طول سرماخوردگی ضروری است که مایعات بدون کافئین مصرف کنید تا بدنتان هیدراته بماند. نوشیدنی های گرم طبیعی بهترین گزینه برای این منظور هستند و به تسکین گلودرد و رفع احتقان کمک می کنند.

بهترین دمنوش ها یا نوشیدنی های گرم که به عنوان یک درمان خانگی برای سرماخوردگی و سایر امراض زمستانی توصیه می شوند، عبارتند از:

۱. چای لیمو

نوشیدن چای لیمو یا چکاندن چند قطره آب لیموی تازه در سایر چای های گیاهی، یک درمان خانگی است که برای گلودرد مورد استفاده قرار می گیرد. لیمو یک میوه مرکباتی و حاوی ویتامین C است. ویتامین C هم یک ماده مغذی مهم است که در مبارزه با سرماخوردگی یا ویروس های دیگر نقش مهمی را ایفا می کند.

۲. دمنوش بابونه

گل های خشک بابونه قرن هاست که برای کمک به خواب بهتر مورد استفاده قرار می گیرند. فلاونوئیدهای موجود در این گیاه اثر آرام بخشی دارند و از آنجایی که خواب خوب شبانه بخش مهمی از روند بهبود سرماخوردگی است، مصرف دمنوش بابونه یک انتخاب عالی برای بیماران است. همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می دهد چای بابونه خواص ضد التهابی دارد.

۳. چای سبز

چای سبز به دلیل فواید بسیاری که برای سلامتی دارد، در سراسر جهان محبوب است. چای سبز به دلیل محتوای آنتی اکسیدانی بالا می تواند با عفونت ها و عوامل بیماری زا در بدن مبارزه کند. شواهدی وجود دارد که نشان می دهد چای سبز می تواند به پیشگیری از آنفلوآنزا و سرماخوردگی کمک کند. چای سبز حاوی اپی گالوکاتچین-۳-گالات (EGCG) است. این آنتی اکسیدان قوی چای سبز را به یک انتخاب عالی برای نوشیدن در طول فصل سرما تبدیل می کند.

۴. دمنوش گل ختمی

هیبیسکوس (Hibiscus) یا گل ختمی سرشار از آنتی‌اکسیدان، ویتامین C و آهن است. مصرف این دمنوش در فصول سرد سال به تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش دفعات ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوانزا کمک می‌کند.